

# RT를 적용한 부부관계향상 프로그램 개발

## The Development of Marital Enhancement Program Based on Reality Therapy

전영자

인제대학교 가족소비자학과

Young Ja Jeon

Dept. of Family Studies and Consumer Sciences, Inje University

### Abstract

The purpose of this study is to develop a marital enhancement program based on reality therapy. The program consists of 8 session contents: program orientation, need strength profile between husband and wife, quality world and marital life, perception about marital life, comparison between quality world and perceived world, total behavior in marital life, communication between husband and wife, integration and application. This study mainly focuses on applying counseling theory (choice theory and reality therapy) to family life education for enhancing a conjugal relationship. In this way, participants of Marital Enhancement Program can experience a therapeutic effect as well as an educational effect.

Key Words : marital enhancement program, reality therapy, choice theory, need strength profile, quality world

### I. 서론

오늘날 급격히 증가하는 이혼이나 낮은 출산율, 만혼현상 등으로 우리 사회는 가족의 위기를 느끼고 있다. 2003년의 결혼대비 이혼율은 47.4%로서 미국과 스웨덴에 이어 세계 3위를 기록함으로써 우리나라는 이혼천국이라는 불명예스러운 지위에 오르게 되었다. 이혼은 부부 당사자 간의 문제일 뿐 아니라 그들 사이의 자녀와 원가족 구성원 특히 부모들에게 미치는 영향은 자못 심각하다고 하겠다. 이와 같이 핵가족의 시대에는 부부관계가 전체 가족기능에 중요한 영향을 미치므로(이창숙, 유영주, 1998) 원만한 부부관계를 유지해야 할 필요성이 있다. 그러나 가족 내에서 중요한 위치를 차지하고 있는 부부관계는 그 특성상 사적인 영역으로 간주되어 부부간에 문제가 발생했을 때 전문가의 도움을 받으려고 생각하기보다는 개인적으로 해결하려는 경향이 있으며, 또한 건강한 부부관계를 유지하기 위하여 특별한 노력이 필요하다거나 부부관계를 유지·향상시키는 방법을 교육받아야 한다는 필요성을 느끼지 않고 지내온 것도 사실이다. 최근 이혼

율의 급격한 증가현상을 접하면서 원만한 부부관계나 건강한 가족형성을 더 이상은 개별 가족에게만 맡겨둔 채 안이하게 방치할 것이 아니라 국가나 가족전문가들이 보다 적극적으로 문제예방을 위해 홍보하고 교육해야 할 필요성을 절감하고 있다. 이와 같은 필요에 따라 부부관계를 유지하고 향상시키기 위한 대안의 하나로써 부부관계향상 프로그램을 개발하여 이를 보급하고 실시하는 노력을 하고 있다. 부부 집단을 대상으로 하는 부부관계 향상 프로그램은 예방적 차원의 프로그램으로서 이미 문제가 발생한 부부를 상담하고 치료하는 것보다 부부관계 증진에 훨씬 효과적이며 또한 비용도 절감할 수 있는 장점이 있다.

그동안 실시되어 온 부부관계향상 프로그램으로는 Mace 부부가 1973년 창설한 Association of Couples for Marriage Enrichment, Miller부부와 Nunnally, Wackman (1968)이 개발한 Minnesota Couple Communication Program, Dinkmeyer와 Carlson (1976)이 개발한 Time for Better Marriage, Guernsey(1977)가 개발한 Conjugal Relationship Enhancement, Gordon(1984)이 개발한 PAIRS(Practical Application of Intimate Relationship

\* Corresponding author: Young Ja Jeon  
Tel: 055) 320-3245, Fax: 055) 321-9550  
E-mail: jjy55@netian.com

Skills), 그리고 PREP(Prevention and Relationship Enhancement Program)과 PREPARE/ENRICH Program 등이 있다. 이들 프로그램들은 각기 강조되는 특성들을 가지고 나름대로 부부관계를 향상시키도록 돕고 있으나 이러한 프로그램들을 가지고 우리나라 부부들을 대상으로 그대로 실시할 경우 문화적 차이에서 오는 이질감을 극복해야 하는 문제를 안게 되었다. 따라서 우리나라 상황에 맞는 프로그램이 필요하게 되었고 이에 국내외 여러 학자들이 부부관계를 증진시킬 수 있는 다양한 프로그램들을 개발하게 되었다. 국내에서 개발된 프로그램으로는 조선경(1989)의 부부관계강화 프로그램, 가정문화연구원(1991)에서 개발한 새생활 가정세미나, 정석희(1992)의 부부관계 증진 학습프로그램, 오윤자, 유영주(1994)의 부부관계향상 프로그램, 송정아(1996)의 중년기 부부관계향상 프로그램, 오윤자(1998)의 부부관계향상 프로그램, 이창숙, 유영주(1998)의 부부갈등해결교육 프로그램, 그리고 농촌부부를 대상으로 한 최규련(2002)의 농촌부부평등 교육프로그램 등이 있는데 이들 프로그램 중에는 개발만 되고 실시는 되지 않은 것들도 있다. 앞으로 부부교육 프로그램에 더 많은 관심과 연구가 이루어져 일반화할 수 있는 프로그램들이 많이 개발되고 실시되어야 할 것이다.

부부교육 프로그램들이 다루고 있는 내용들을 보면 의사소통 기술이나 부부대화법, 부부갈등 해결방법 등 부부간의 관계를 검토하고 대인관계 기술을 향상시키는 측면을 강조하고 있고 또한 이러한 프로그램을 실시함으로써 실제로 부부관계 증진에 도움이 되었다는 평가를 얻고 있어 건강한 부부관계와 아울러 건강한 가정을 만드는 데 도움이 되는 실효성이 있는 교육프로그램으로 자리잡아가고 있다고 볼 수 있다. 그러나 이러한 프로그램들이 관계 측면에 초점을 맞추다보니 개인의 내면세계에 대한 발견이나 내적인 성장이라는 부분은 다소 소홀하게 다루어져 온 경향이 있다. 이에 대해 정현숙(2000)은 자신에 대한 긍정적 관점인 자존감이 부부관계에 중요한 영향을 미치는 변인으로 부부관계의 이해를 위해서는 개인적 차원의 자존감을 중요시해야 한다고 강조하고 있으며, Kelly와 Conley(1987)도 결혼생활의 상호작용을 분석하는데 개인적 특성이 고려되어야 한다고 주장하고 있다(김영희, 1999, 재인용). 따라서 대인관계 부분과 아울러 개인의 내적 변화도 다룰 수 있다면 보다 효과적인 프로그램이 될 것이라고 생각된다.

이러한 필요성에 따라 본 연구에서는 인간의 기본적인 욕구에 대한 이해와 더불어 인간은 내면의 욕구에 따라 우리의 행동을 선택하고 자신이 선택한 결과에 대해서는 스스로 책임을 진다는 William Glasser의 선택이론을 부부관계에 적용하여 프로그램을 개발하고자 한다. 최근에

상담분야에서 주목을 받고 있으며 그 효과성이 입증됨에 따라 널리 쓰이고 있는 현실요법(Reality Therapy)은 선택이론을 바탕으로 한 상담이론으로서 인간내면의 욕구와 바람, 행동의 선택과 평가 등 인간의 삶과 행동을 파악하고 치료하는 힘이 있는 이론이다. 따라서 현실요법 이론을 부부관계향상 프로그램 개발에 적용함으로써 부부 각자의 내적인 변화를 가져오면서 동시에 이를 부부관계의 변화까지 파급될 수 있도록 하여 이 프로그램의 교육효과가 오래 지속될 수 있게 만들고자 하는 것이 본 연구의 목적이다.

## II. 이론적 배경

본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램은 현실요법과 선택이론을 그 배경으로 하고 있다. 따라서 매 회기마다 실시되는 프로그램의 골격이 되는 현실요법의 주요 이론들을 먼저 소개하고, 부부관계향상과 관련하여 프로그램 효과성을 평가하는 지표로서 선행연구들에서 주로 다루어져 왔던 내의통제성과 결혼만족도, 그리고 부부의사소통에 관한 내용을 살펴보고자 한다.

### 1. 현실요법과 선택이론

현실요법의 창시자인 William Glasser는 인간의 모든 행동은 내면의 욕구를 충족시키기 위해서 스스로 선택한 것이라고 주장하였다. 즉 자신이 느끼던 느끼지 못 하던 간에 인간의 행동은 어떤 목적을 가지고 있으며 이는 인간 내면의 욕구를 충족시키기 위해 선택한 것이다. 행동한다는 것은 우리들이 가지고 있는 기본적인 욕구, 즉 소속, 힘, 자유, 즐거움, 생존 등 다섯 가지 중 하나 혹은 그 이상의 욕구를 만족시키려고 항상 노력하는 것이며 우리들 자신을 통제하려고, 더 나아가 우리가 살고 있는 환경세계를 통제하기 위한 최선의 선택을 하려고 시도하는 것이라고 본다. 따라서 현실요법은 내담자들이 그들의 삶을 좀더 효과적으로 통제할 수 있도록 도와주는 것을 목적으로 하는 계속적인 도움의 과정이다. 현실요법에서는 인간의 욕구를 만족시키는 행동을 어떻게 선택하는지 배우는 동시에, 다른 사람들이 그들의 욕구를 만족시킬 수 있는 기회를 방해하지 않고 존중해 주어야 한다는 것을 배울 수 있어야 하고, 또한 자신의 선택에 대해서는 스스로 책임을 질 수 있어야 한다는 점을 강조하고 있다.

선택이론(Choice Theory)은 현실요법을 설명해 주는

이론으로서 인간이라고 하는 생명체가 하나의 통제체제로서 욕구충족을 위해 행동한다는 것을 뇌의 기능과 관련하여 설명해주는 이론이다. 선택이론에 의하면 인간은 생존, 사랑, 성취, 즐거움과 자유 등 다섯 가지 생래적인 기본 욕구들 중 하나 혹은 그 이상의 욕구를 만족시키려고 행동하며 우리가 행동하는 모든 것들은 우리 내면에 있는 강한 욕구를 충족시키기 위한 선택이라고 보았다. 따라서 누구든지 선택이론과 현실요법을 이해함으로써 우리의 욕구를 충족시키는 한편 다른 사람의 욕구를 방해하지 않을 때 우리들은 행복하고 건강하게 삶을 효과적으로 통제할 수 있다고 주장한다. 이것은 누구나 의식이 있는 한 책임 있는 인간이 될 수 있고 자기 운명의 주인이 되고 자기 삶을 바꿀 수 있는 힘을 가지고 있다는 것이다(김인자, 1997).

욕구는 유전적인 속성이기 때문에 공통적으로 같지만 사람마다 그 욕구를 채우는 방법으로서의 바램(want)은 다르다. 각 개인은 저마다 욕구를 충족시킬 수 있는 구체적이고 분명한 이미지를 담고 있는 독특한 내면세계의 사진첩을 만들어 질적인 세계(quality world)에 간직한다. 이 질적인 세계의 사진들은 어떻게 개인의 욕구를 성취시켜 나가는가 하는 것에 대한 분명한 이미지를 담고 있으며 구체적이고 독특하다. 우리의 행동이 어떤 욕구를 충족시키는 결과를 가져왔을 때 그 행동은 사진이 되어 우리의 질적인 세계에 저장이 된다. 한편 지각된 세계(perceived world)란 현실세계(real world)가 사람마다 갖고 있는 시각적, 청각적, 미각적, 촉각적 감각체계(sensory system)와 지식여과기(knowledge filter), 가치여과기(value filter)를 거쳐 인식된 세계를 말한다. 질적세계와 우리가 인식한 지각된 세계 간의 격차가 너무 클 때 사람들은 좌절과 고통을 경험하게 되고 그 고통을 줄이기 위해 행동을 하게 된다. 우리의 행동들은 때로 원하는 것을 얻는데 도움이 되지 못할 수도 있지만 인간에게는 창조성이 있으므로 원하는 것을 얻을 수 있는 새로운 행동을 재조직하게 된다. 행동이 재조직되는 과정에서 행동은 전행동의 차원에서 창조적으로 변화되는데 전행동은 신체적 요소, 정서적 요소, 사고적 요소, 행위적 요소로 나누어진다. 창조되는 전체행동은 개인이 각자 자신의 욕구를 충족시킬 수 있다고 여겨지는 측면에서 선택되는 것이다.

현실요법의 원리는 각자의 결혼에 대한 욕구와 바램, 행동체계, 지각체계를 갖춘 두 사람으로 이루어진 부부관계에 적용시킬 수 있다. 부부의 바램이나 질적 세계 속의 사진들이 부부가 함께 살아가는 과정에서 조화를 이루기도 하지만, 부부관계가 만족하지 못할 때에는 그들의 바램이나 질적세계의 사진들이 일치하지 않는다. 또한 세상

을 어떻게 볼 것인가 하는 가치의 문제 뿐 아니라 어떻게 살 것인가(행동할 것인가)의 문제 역시 부부관계가 원만할 때에는 조화를 이루거나 중복되지만, 불만족할 때에는 그들의 가치 또는 행동에 대한 불일치가 있게 된다. 현실요법 상담의 목적은 부부가 자신이나 배우자의 바램이나 질적세계의 사진을 파악하여 일치하지 않는 부분들의 차이를 줄여주고 부부사이의 공통점을 늘려나가도록 도와줌으로써 부부 간에 더 잘 적용할 수 있도록 하는 것이다.

## 2. 부부관계 향상 관련 변인

### 1) 내외통제성과 부부관계

내외통제성은 개인이 자신의 성공과 실패의 원인을 어디에 두느냐에 대한 통제소재를 말한다. 내적통제성을 가진 사람은 성공이나 실패의 원인을 자신에게서 찾을 때 문에 보다 적극적이고 효율적으로 정보를 추구하고 관심을 기울이며 모호한 상황으로부터 필요한 정보를 빨리 알아내어 문제해결에 이용한다고 한다. 외적통제성을 가진 사람은 자신의 외부, 즉 다른 사람이나 주변 환경에서 성공이나 실패의 원인을 찾으며 따라서 남의 탓을 하거나 운명론적이 되기도 한다. Johnson과 Sarason(1978)의 연구에서는 외적통제성을 가진 사람이 스트레스 상황에서 쉽게 우울이나 불안 증상을 나타낸다고 하였다. 마찬가지로 Abramivitz(1973, 박성호, 2001에서 재인용)는 내적통제성을 가진 사람이 외적통제성을 가진 사람보다 더 건설적인 방향으로 반응하고 어려운 문제를 해결하려는 성향이 강하다고 하였다. 대부분 내적통제성은 성격의 통합 정도가 높고 지배성, 인내성, 사회성, 협조성, 관용성 등과 같은 성격 및 긍정적 자아개념과 관련된다. 내외통제성과 책임성을 연구한 Phares(1976, 이성희, 2002에서 재인용)는 내적통제성을 가진 사람이 외적통제성을 가진 사람보다 그들 스스로 뿐만 아니라 타인에게도 그들의 환경에 대해 더 책임성 있게 행동하고 있음을 보고하였다. 현실요법에서는 인간은 완전히 내적으로 동기화되어 있을 뿐 아니라 인간의 모든 행동은 내적 욕구들을 충족시키기 위한 것이라고 본다(Corsini, 1979, 김명신, 1996에서 재인용). 현실요법에서는 이론적 기초로 선택이론을 사용하는데 선택이론은 모든 살아있는 유기체는 끊임없이 자신의 목적에 따라 외부세계를 통제하기 위해 행동한다고 가정한다. Glasser는 우리들 밖에 있는 현실세계에서 일어나는 것들은 우리의 내부세계와 관련되지 않으면 별의미가 없다고 강조한다(Corey, 1986). 부부관계에

서도 내적통제성을 가진 사람이 문제해결을 위해 더 노력하려고 하며 자신의 행동에 더 책임감을 가지므로 부부관계를 향상시키기 위해서는 개인의 내적통제성을 더 강화하는 방향으로 교육을 시킬 필요가 있을 것이다. 내외통제성과 결혼만족도 간의 관계를 연구한 박성호(2001)나 이종숙(1988)의 연구에서 내적통제성이 높아질수록 결혼만족도가 유의미하게 상승하였다는 결과는 이를 입증해주고 있다.

## 2) 의사소통과 부부관계

부부간의 관계를 향상시키기 위한 가장 중요한 요소는 부부 간의 의사소통이다. 결혼한 부부의 주요 과업중의 하나는 상호이해와 친밀감을 증진시키는 의사소통 방식을 개발하고 확립하는 것이며, 성숙한 방식으로 의사소통할 수 있는 능력은 결혼의 친밀감을 성장시키는 본질적이고도 기초적인 기술이 된다. 그러나 효과적인 의사소통은 저절로 습득되어지는 것이 아니므로 적절한 교육을 통해 배울 필요가 있다(방현주, 이기숙, 2002). 특히 우리나라의 경우 자신의 의사를 정확하게 표현하기 보다는 간접적으로, 긍정적 표현보다는 부정적으로 표현하는 것이 일반적인 의사소통 방식이다(이정순, 박선영, 1991). 이러한 문화적 배경으로 말미암아 우리나라 성인남녀들은 효과적인 의사소통 방법을 훈련받지 못한 상태에서 결혼을 하게 되고 이렇게 서툰 의사소통으로 말미암아 부부간의 오해와 갈등의 소지가 되기도 한다. 송성자(1985)는 문제가족의 의사소통 유형에 관한 조사에서 대부분의 문제가족 부부들은 효율적인 의사소통 기술이 부족하다는 점을 밝히면서 의사소통이 결혼생활을 성공적으로 이끄는 열쇠임을 지적하고 있다. 또한 부부간의 의사소통 패턴이 부부관계의 질을 좌우하는 중요한 요인이며 부부 간의 의사소통 문제는 부부갈등의 주요 요인인 된다는 점을 여러 연구들이 밝히고 있다(유은희, 1994; 최규련, 1994; Noller & Fitzpatrick, 1990). 이외에도 대부분의 부부관계향상에 관한 연구들(방현주, 이기숙, 2002; 송정아, 1996; 오윤자, 유영주, 1994; 이성희, 2002; 이재형, 1998; 조선경, 1989; 최정숙, 1996)은 효과적인 의사소통을 가장 중요한 변인으로 강조하고 있다.

## 3) 결혼만족도와 부부관계

부부관계의 질을 알아보는 지표로서 결혼만족도를 조사해 볼 수 있다. 결혼만족도는 결혼생활 전반에 대한 부부 각자의 주관적인 감정과 태도로 정의할 수 있으며(Burr, 1970), 여기에서 만족이란 특별히 의미 있는 생활

경험과 관련하여 장기간에 걸쳐 변화할 수 있는 태도로 보여지기 때문에 결혼만족을 주어진 시점에서 자기 자신의 결혼생활에 대해 시간적 차원에 따라 경험되어지는 선호의 태도로 정의하기도 한다(Roach, Frazier, Bowden, 1981). 이러한 결혼만족도는 여러 가지 요인들에 의해 영향을 받는다. 구체적으로 연령, 직업, 수입정도, 교육수준, 가족생활주기 등의 사회인구학적 요인과 애정이나 가치관, 성역할 태도, 의사소통, 역할기대 등의 사회심리학적 요인, 기타 부모와의 관계, 자녀와의 관계, 친구관계 등 관계적 요인 등을 들 수 있다(김명자, 1978; 박미령, 1988; 박성호, 2001; 이옥진, 1982; 최규련, 1987). 현실요법 훈련과 결혼만족도의 관련성에 대한 김임용(1994)의 연구에서는 현실요법 집단훈련을 받은 주부들이 자기존중감과 결혼만족도 향상에 상당히 효과적임을 입증하는 결과를 나타내었다. 즉 부부가 서로의 욕구를 이해하고 수용하는 방법을 배워 결혼생활에서 실천을 한다면 결혼만족도가 향상될 수 있다는 것이다. 결혼만족에 영향을 미치는 요인이 어떤 것이든 결혼만족도가 높아진다는 것은 인간의 욕구가 더 많이 충족된 것이라고 할 수 있으며 결과적으로 이는 부부관계가 더욱 향상됨을 나타내는 것이라 하겠다.

## III. 프로그램의 구성

### 1. 프로그램의 목적

인간은 스스로 자신의 삶을 선택할 수 있는 능력이 있으며 또한 선택에 대해서 스스로 책임을 진다는 현실요법의 기본 원리에 입각하여 본 프로그램의 목적을 설정하였다.

부부관계를 향상시킨다는 커다란 목적에 따른 세부적인 목적을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 건강한 부부관계를 유지하기 위하여 부부 각자의 기본적인 욕구를 파악한다.

둘째, 부부 자신이나 배우자의 바람 또는 질적 세계를 탐색한다.

셋째, 부부관계에 대하여 부부 각자가 어떻게 지각하고 있는지 파악한다.

넷째, 건강한 부부관계의 증진을 위한 구체적인 행동의 선택을 탐색한다.

2. 프로그램의 실시과정

1) 교육대상

본 프로그램은 결혼하여 부부생활을 하고 있는 부부면 누구든지 참여할 수 있게 구성되어 있다. 특별한 연령이나 결혼기간의 제한은 두지 않았는데 이는 연령이나 결혼기간의 차이가 있는 부부들이 집단을 이룰 경우 집단원 간에 다양한 경험을 서로 나눌 수 있는 기회가 될 수 있기 때문이다. 또한 프로그램의 특성상 참여자들 간에 보다 원활한 상호작용이 이루어지도록 하기 위해 6-8커플 정도의 소규모 집단으로 구성한다.

2) 프로그램 시행방법

본 프로그램은 총 8회기에 걸쳐 실시되며 각 회기는 두 시간 동안 진행된다. 매회 마다 그 날의 주제와 목표를 설명하고 지난 회기의 과제를 검토하는 도입 단계, 강의 및 활동, 실습이 이루어지는 전개 단계, 그 날 배운 것을 정리하고 평가하며 과제를 부여하는 종결단계의 순서로 진행한다.

프로그램의 실시 기간은 주 1회 총 8주간에 걸쳐 실시하며, 부부가 함께 참여할 수 있도록 하기 위하여 주중 저녁시간이나 토요일 오후에 실시하도록 한다.

3) 프로그램의 평가

프로그램에 대한 평가는 설문지를 사용하여 사전검사와 프로그램이 끝난 후 사후검사를 실시하여 프로그램 실시 전과 후의 차이를 비교하는 분석방법을 사용한다. 평가도구로는 Rotter(1966)의 내외통제성 척도를 차재호 등(1973)이 수정하여 한국 상황에 맞게 제작한 척도와 Roach, Frazier, Bowden의 결혼만족도 척도(Marital Satisfaction Scale:MSS)를 사용한다. 내외통제성 척도는 내적통제와 외적통제를 나타내는 2문장이 한 쌍으로 구성되어 있어서 두 문장 중 하나를 선택하여 반응하게 되어 있다. 허구문항 6개를 합쳐 총 21문항으로 구성되어 있으며 점수는 내적통제에 반응한 점수를 1점으로 하고 외적통제에 반응한 점수를 0점으로 하여 총점이 높을수록 내적통제성이 강한 것을 의미한다. 결혼만족도 척도는 가장 긍정적인 것부터 가장 부정적인 것까지 5점 척도로 구성되어 있으며 영역별로 살펴보면 배우자 만족 영역이 5문항, 배우자와의 대화만족 영역이 6문항, 결혼자체에 대한 만족영역이 7문항, 결혼생활에서의 기대 및 역할만족 영역이 3문항, 가정에서의 역할 및 직업만족 영역이 4문항으로 총 25문항으로 구성되어 있다. 우리의 모든 삶

은 스스로의 선택에 의한다는 선택이론(이전에는 통제이론이라고 불림)을 학습하기 전과 후의 내외통제성의 차이를 살펴볼 수 있으며, 또한 부부관계 향상교육을 받기 전과 후의 결혼만족도의 차이를 비교해 봄으로써 교육의 효과를 평가할 수 있을 것으로 생각된다. 이외에도 본 프로그램에 대한 전반적인 평가로서 프로그램의 수강경로, 참여동기, 가장 도움이 된 내용, 새롭게 배운 점, 진행자에 대한 평가와 프로그램 진행상의 문제점이나 교육내용의 개선점 및 제안점 등에 대하여 총괄적인 평가를 실시한다.

3. 프로그램의 내용

프로그램은 총 8회기 동안 진행이 되며 각 회기의 내용은 다음과 같이 구성한다.

- 1) 1회기는 주로 오리엔테이션으로서 프로그램 진행자와 참여자들 간의 친밀감을 형성하고 참여 동기를 부여하며, 프로그램의 모든 회기가 끝날 때까지 성실하게 참여하겠다는 약속을 하고, 또한 모든 참여자들이 본 프로그램에 대하여 거는 기대를 서로 나누도록 한다.
- 2) 2회기는 인간의 다섯 가지 기본 욕구를 이해하고 자신과 배우자의 욕구강도에 대한 프로파일을 점검함으로써 부부간의 기본 욕구에서 잘 조화가 되는 부분과 충돌이 되는 부분을 파악하여 상대방과 자신에 대한 이해를 증진할 수 있게 한다.
- 3) 3회기는 자신과 배우자의 질적 세계에 대하여 탐색해 보는 단계로서 자신의 현재의 삶에서 이루어지기를 원하는 것, 바라는 모습을 그려보고 배우자가 원하는 것은 무엇인지 나누며 또한 부부생활을 하는 가운데 두 사람 간의 관계나 역할 등에서 기대하는 것을 생각해 보고 서로 나누도록 한다.
- 4) 4회기는 현실 속에서 자신과 부부생활을 어떻게 생각하고 있는 지 파악해 본다. 각 사람마다 자신의 감각체계와 지식여과기, 가치여과기를 거쳐 지각되는 현실세계는 서로 다르다는 것을 이해하고 현재 두 사람 사이의 부부관계에 대하여 지각하는 바를 파악하고 서로 나눈다.
- 5) 5회기는 자신의 삶과 부부관계에서 바라는 바, 즉 질적세계 속에 들어있는 자신의 삶과 부부관계의 모습과 현재 지각되어 지는 부분, 즉 지각된 세계 속의 자신의 삶과 부부관계의 모습이 서로 얼마나 차이가 나는 지를 살펴보고 그 차이로 인하여 경험하는 좌절이나 고통은 어떠한 지를 나눈다. 그리고

나서 지각된 세계와 질적 세계 사이의 차이를 줄이기 위해서 자신의 생각이나 행동을 이전과는 다르게 어떻게 재조직함으로써 부부관계의 조화를 이룰 수 있는지 생각해 보게 한다.

- 6) 6회기는 인간의 전행동을 살펴보는 단계로서 신체적인 부분과 감정, 사고, 그리고 행동의 네 가지 영역으로 구성되어 있는 전행동의 요소 중에서 가장 영향력이 있는 행동부분을 변화시켜 봄으로써 다른 영역들에 파급되는 효과를 살펴 부부관계를 향상시킬 수 있는 구체적인 행동변화를 모색하도록 한다.
- 7) 7회기는 건강하고 바람직한 부부관계의 형성과 유지에 기본적인 수단이 되는 의사소통 방법에 대하여 배운다. 부부가 생활하는 가운데 의사소통의 걸림돌이 되었던 부분을 점검해 보고 관계를 향상시

킬 수 있는 구체적인 의사소통의 기술로서 경청하기와 나 전달법 등을 실습해 본다.

- 8) 8회기는 본 프로그램의 각 회기에서 서로 나눈 것을 통합하는 과정으로서 자신의 삶과 부부관계를 향상시키기 위해 현재 바라는 바를 나누어 보고, 그 원하는 것을 이루기 위해 부부 각자가 무엇을 해 왔는지를 점검해 본 후 그동안 그리고 현재 하고 있는 행동들이 과연 바라는 바를 이루는데 도움이 되는 행동이었던지를 평가하게 하여 도움이 되지 않는 행동이었다면 이전에 해오던 것을 버리고 새로운 계획을 세우도록 한다.

#### 1회기 : 부부소개 및 프로그램 안내

목표	· 프로그램 참여자들 간의 친밀감 형성 · 프로그램의 참여동기 부여 · 프로그램 진행사항 숙지하기	
강의	1) 결혼생활의 중요성과 책임성 2) 결혼에 대한 기대	강의자료 개인용 교육자료 파일
활동 및 실습	1) 사전검사 실시 - 내외통제성 척도 - 결혼만족도 척도 2) 부부 소개하기 3) 프로그램 참여 동기와 바램나누기	사전검사지 명찰 참가동의서
평가 및 종결	느낀 점과 집단에 대한 기대나누기 8회기 모두 참여할 것을 강조	

#### 2회기 : 부부의 욕구 다루기

목표	· 인간의 기본적인 다섯 가지 욕구 이해하기 · 나와 배우자의 욕구강도 프로파일 점검	
강의	1) W.Glasser의 다섯 가지 욕구 설명 - 생존에 대한 욕구 - 애정과 소속의 욕구 - 힘과 성취에 대한 욕구 - 자유에 대한 욕구 - 즐거움에 대한 욕구 2) 개인마다 다른 욕구에 대한 이해 3) 조화로운 부부욕구 프로파일 설명	강의용 자료파일
활동 및 실습	1) 욕구강도 프로파일 설문지 하기 2) 자신의 욕구에 대하여 이야기하기 3) 부부 간의 욕구강도 비교해 보고 실제생활에 적용해보기	욕구강도 프로파일 설문지
종결 및 과제	오늘 새롭게 배운 것, 느낀 점 등에 대하여 이야기하기 다른 참여자들에 대해 feedback 해주기 자신의 삶에서 가장 잘 충족되는 욕구와 가장 충족되지 않는 욕구가 무엇인지 생각해오기	

3회기 : 결혼생활과 질적세계

목표	· 자신과 배우자의 질적세계 탐색하기 · 욕구에 따른 질적세계 탐색하기 · 질적세계를 만들기 위한 질적 시간 검토하기	
강의	1) 질적세계(Quality World)에 대한 이해 -개인의 바람 또는 원하는 것들에 대한 사진첩 2) 욕구에 따라 형성되는 질적세계 이해 -욕구는 유전적 속성이어서 모든 사람이 공통적으로 가지고 태어남 -욕구를 채우는 방법으로서의 바람 즉 질적세계는 개인마다의 경험에 따라 차이가 있음	선택이론 차트 강의용 자료파일
활동 및 실습	1) 질적세계 탐색하기 -자신이 좋아하는 사람, 사물, 활동, 장소 등 2) 자신과 배우자의 질적세계 비교해 보기 -부부 각자가 자신의 질적세계에 있는 사진에 대해 적어보기 -배우자의 질적세계 속의 그림 맞추어보기 3) Role play	선택이론 차트 개인용 교육자료 파일 Role Play 평가지
평가 및 종결	오늘 새롭게 배우고 느낀 점 나누기 전체활동에 대하여 feedback하기	

4회기 : 결혼생활에 대한 지각

목표	· 자신의 삶에 대해 지각하기 · 부부생활에 대해 지각하기 · 현실세계와 지각된 세계의 차이에 대한 이해	
강의	1) 현실세계와 지각된 세계에 대해 설명하기 2) 지각체계에 대해 설명하기 -지각체계는 감각체계, 지식여과기, 가치여과기로 구성됨 3) 현실세계는 각 개인의 지각체계를 거쳐 저마다 다른 지각된 세계를 형성함 4) 개인마다 지각되는 세계의 차이에 대한 이해	강의용 자료파일 선택이론 차트
활동 및 실습	1) 자신의 삶을 어떻게 지각하고 있는지 나누기 2) 부부관계를 어떻게 지각하는 지 나누기 3) 나와 배우자 간의 지각된 세계의 차이점 비교하고 검토하기 -자신의 삶과 배우자의 삶, 그리고 부부관계에 대하여 각자 지각하는 바를 나누기 4) Role Play	개인용 교육자료 파일 Role Play 평가지
평가 및 종결	새롭게 배우고 느낀 것 발표하고 실생활에 어떻게 적용할 것인지 나누기 feedback 해주기	

5회기 : 질적세계와 지각된 세계 비교하기

목표	· 부부관계에서 바라는 것과 현재 상황 비교하기 · 지각된 세계와 질적세계의 차이를 줄이기 위해 행동 재조직하기	
강의	1) 질적세계와 지각된 세계의 차이에 대한 이해 -자신의 바람인 질적세계와 현재 지각된 모습인 지각된 세계의 차이가 크면 좌절과 고통을 경험하게 됨을 설명 2) 부부관계에서 바라는 것과 지각된 것의 차이에 대한 이해 3) 질적세계와 지각된 세계의 차이를 줄이기 위해 생각이나 행동의 재조직이 필요함	선택이론 차트 강의용 자료파일
활동 및 실습	1) 자신의 질적세계와 지각된 세계 비교해보기 2) 부부관계에서 자신과 배우자의 바라는 것과 지각된 것의 차이를 함께 나누기 3) 두 세계의 차이를 줄이기 위한 구체적인 방안 강구하기 4) Role Play	개인용 교육자료 파일 선택이론 차트 Role Play 평가지
평가 및 종결	새롭게 배운 점이나 더 배우고 싶은 것, 느낀 점 발표하고 feedback 해주기	

## 6회기 : 결혼생활의 전행동 다루기

목표	· 인간의 전행동 파악하기 · 부부관계에서의 전행동 살펴보기 · 부부관계 향상을 위한 구체적인 행동변화 모색	
강의	1) 인간의 전행동 요소 설명하기 -신체적 부분, 감정, 사고, 행동 2) 스트레스 상황에서 전행동 요소들의 반응 설명	선택이론 차트 강의용 자료파일
활동 및 실습	1) 구체적인 상황에서 전행동 요소들의 반응 살펴보기 2) 부부관계의 스트레스 상황에서의 반응나누기 -부부싸움을 한 후의 신체적 반응은 어떠한가? -감정상태는 어떠한가? -사고는 어떠한가, 즉 어떤 생각을 하는가? -어떤 행동을 하는가? 3) 부부관계 향상을 위한 구체적인 행동변화 모색하기 4) Role Play	선택이론 차트 개인용 교육자료 파일 Role Play 평가지
평가 및 종결	새롭게 배운 것, 더 배우고 싶은 것, 느낀 점 발표하고 feedback 해주기	

## 7회기 : 부부간의 의사소통

목표	· 바람직한 의사소통 방법 배우기 · 의사소통 걸림돌 점검하기	
강의	1) 부부간 의사소통 유형 2) 의사소통의 걸림돌 설명 -명령(강요), 위협(경고), 훈계(설교), 충고(해결방법제시), 논쟁(논리적 설득), 비난(비판, 비평), 칭찬(찬성, 찬사), 조소(욕설, 헐뜯기, 조롱), 분석(진단), 동정(위로), 심문(캐묻기), 포기(회유, 빈정거림), 비교하기 등 3) 경청하기(반영적 경청, 소극적 경청), 4) 의사소통 기술로서 나-전달법(i-message)과 너-전달법(You-message) 강의	강의용 자료파일
활동 및 실습	1) 부부간 의사소통의 걸림돌 경험하기, 상대방이 빈번히 사용하는 걸림돌에 대한 느낌나누기 2) 반영적 경청, 소극적 경청 실습 잘 들어주어서 기뻐던 상황 설정하고 실습 들어주지 않아서 서운했던 상황 설정하고 실습 3) 나-전달법과 너-전달법 실습하고 느낀 점 나누기	개인용 교육자료 파일
평가 및 종결	새롭게 배운 것, 더 배우고 싶은 것, 느낀 점 발표하고 feedback 해주기	

## 8회기 : 통합 및 적용

목표	· 각 회기에서 서로 나눈 것을 통합복습 · 부부관계 향상을 위한 구체적인 방법적용	
강의	1) 현실요법의 실천과정으로서의 WDEP 강의 -Want, Doing, Evaluation, Plan 2) 부부관계 향상을 위한 WDEP 적용방법	강의용 자료파일
활동 및 실습	1) 부부관계 향상을 위한 WDEP 실습 -현재 원하는 것(Want) -원하는 바를 이루기 위해 해온 것, 또는 현재 하고 있는 것(Doing) -활동의 효과성 평가, 즉 Doing이 Want를 위해 효과적인지 스스로 평가(Evaluation) -구체적인 계획세우기(Plan) 2) 사후검사 -내외통제성 척도 -결혼만족도 척도 3) 본 프로그램 전반에 대한 평가	개인용 교육자료 파일 사후 검사지
평가 및 종결	참여자들 8회기 동안 집단프로그램에서 가장 도움을 받았던 점, 기억에 남는 점, 아쉬웠던 점을 나누고 전체적인 feedback하고 마무리	

#### IV. 요약 및 제언

본 연구는 요즘 우리 사회의 이혼율 급증, 저출산, 만혼 등 가족이 심각한 위기를 맞이하고 있는 현상과 관련하여 가족문제를 해결하고 보다 건강한 가족을 만들고자 하는 인식에 기초하고 있다. 건강한 가족의 가장 핵심이 되는 부부관계를 강화시키기 위한 교육의 일환으로써 부부관계향상 프로그램을 개발하는데 목적을 두고 RT(Reality Therapy) 즉 현실요법이론을 적용하여 프로그램을 구성하였다. 현실요법의 기본 틀이 되는 선택이론과 문제해결의 과정인 WDEP(Want-Doing-Evaluation-Plan)를 사용한 것으로서, 즉 상담이론과 기법을 가족생활교육 프로그램에 적용하여 구성해 본 것이다. 프로그램은 현실요법의 기본이 되는 선택이론에 기초하여 8회기에 걸쳐 실시하도록 되어있다. 1회기는 프로그램 참여자들 간의 친밀감 형성과 프로그램 진행에 대한 오리엔테이션, 그리고 프로그램의 효과성을 평가하기 위한 사전검사 등으로 구성하였다. 2회기는 인간의 기본적인 다섯 가지 욕구를 이해하기 위한 것으로서 자신과 배우자의 욕구를 파악하고 부부간에 욕구가 얼마나 조화가 되는 지 살펴보는 것이다. 3회기는 인간이 가장 바라는 삶의 모습인 질적세계를 탐색하기 위한 것이다. 부부 각자의 질적세계 속에 어떤 그림이 들어있는 지 파악함으로써 서로를 더욱 잘 이해할 수 있는 시간이다. 4회기는 자신의 삶에 대한 지각과 부부생활에 대한 지각 등을 서로 나눔으로써 자신과 배우자 간의 지각된 세계의 차이점을 비교 검토할 수 있는 시간이다. 5회기는 3회기와 4회기에서 실시한 것을 통합하는 과정이라고 할 수 있다. 즉 질적세계와 지각된 세계의 차이에 대한 이해과정으로써 부부관계에서 바라는 것과 현재 상황을 비교해 보고 두 세계의 차이를 줄이기 위한 방안을 강구하는 것이다. 6회기는 5회기에서 다른 질적세계와 지각된 세계의 차이로 인하여 발생하는 스트레스를 해결하기 위해 인간의 전행동을 살펴보고 부부관계 향상을 위한 구체적인 행동변화를 모색해 보는 시간이다. 7회기는 바람직한 의사소통 방법을 배우는 시간으로서 이제까지 부부간의 의사소통에서 걸림돌이 되었던 것은 무엇이었는지 알아보고 관계를 개선할 수 있는 방법을 배우는 것이다. 마지막으로 8회기는 각 회기에서 서로 나눈 것을 통합 복습하고 부부관계향상을 위한 구체적인 방법을 적용해 보는 시간으로서 현실요법의 실천과정으로서의 WDEP를 적용하는 것이다.

본 연구에서 개발한 프로그램은 기존의 프로그램들이 주로 다루어왔던 부부관계 향상을 위한 관계적인 측면뿐만 아니라 이 프로그램을 통해 개인의 삶을 점검하고 내

면세계를 치료할 수 있는 기회를 가짐으로써 삶에 대한 통찰력을 갖게 되고 따라서 교육효과가 오래 지속될 수 있을 것으로 기대된다. 부부문제 또는 가족문제가 발생한 후에 이를 해결하고 치료하는 것보다는 문제가 발생하기 전에 미리 예방하고 교육함으로써 건강한 부부관계를 유지하고 발전시키는 것이 보다 효율적이라는 인식이 확산되고 있어 다양한 프로그램의 개발과 시행이 더욱 절실하다고 생각된다. 본 연구에서 개발한 부부관계향상 프로그램은 부부관계 뿐만 아니라 부모자녀관계, 형제관계, 고부관계 등 그 대상을 달리하는 모든 가족관계에도 그대로 활용할 수 있을 것으로 본다.

주제어 : 부부관계향상 프로그램, 현실요법, 선택이론, 질적세계, 전행동

#### 참고 문헌

- 김명신(1996) 현실요법 프로그램이 아동의 내외통제성 및 책임감에 미치는 효과. 한국심리상담연구소. 현실요법 논문집.
- 김명자(1985) 가족관계에 대한 부부의 가치의식과 결혼만족도에 관한 연구. 숙명여자대학교 아세아여성연구, 24, 123-125.
- 김순옥(2001) 부부의사소통 교육프로그램 개발. 한국가족관계학회지, 6(1), 137-157.
- 김영희(1999) 결혼생활의 질과 안정성: 이론적 모델 검증. 대한가정학회지, 37(6), 77-95.
- 김인자(1997) 현실요법과 선택이론. 한국심리상담연구소.
- 김임용(1994) 현실요법집단훈련이 주부들의 자기존중감과 결혼만족도에 미치는 효과. 효성여자대학교 석사학위논문.
- 박미령(1988) 한국취업주부의 결혼만족도에 관한 일 연구. 고려대학교 박사학위논문.
- 박성호(2001) 부부의 자아존중감, 내적 통제성 및 의사소통과 결혼만족도와의 관계. 서강대학교 석사학위논문.
- 방현주, 이기숙(2002) 부부관계향상 프로그램을 통한 결혼 초기 부부의 의사소통 능력 증진에 관한 연구. 대한가정학회지, 40(11), 39-54.
- 송성자(1985) 한국의 가족치료연구-의사소통 가족치료이론을 중심으로. 서울, 한국사회복지협의회.
- 송정아(1996) 중년기 부부관계 향상 프로그램 개발. 한국가정관리학회지, 14(1), 113-130.
- 오윤자(1998) 부부관계향상프로그램. 한국가족관계학회편. 가족생활교육. 서울, 도서출판 하우.

- 오운자, 유영주(1994) 부부관계 향상 프로그램 개발 연구. *한국가정관리학회지*, 12(2), 205-218.
- 유은희(1994) 상담가족에서의 부부갈등의 원인지각과 상호작용 형태. *한국가족치료학회지*, 2, 77-88.
- 이성희(2002) 부부관계강화 프로그램의 개발과 효과 검증. *한국가정관리학회지*, 20(6), 11-24.
- 이옥진(1982) 부부의 결혼만족도에 관련된 가정환경변인에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 이재형(1998) 부부관계 강화훈련 프로그램이 부부의사소통 및 부부관계 촉진에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 이정순, 박선영(1991) 부부간 커뮤니케이션 유형에 관한 연구. *대한가정학회지*, 29(3), 175-189.
- 이종숙(1988) 주부의 내외통제성과 결혼만족도에 관한 연구. 건국대학교 석사학위논문.
- 이창숙, 유영주(1998) 부부갈등해결 교육프로그램 개발연구. *한국가족관계학회지*, 3(1), 46-71.
- 정석희(1993) 부부관계증진을 위한 학습프로그램이 부부의사소통과 부부적응에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 정현숙(2000) 부부관계교육 프로그램 교육내용안. *한국가정관리학회지*, 18(1), 17-30.
- 조선경(1989) 의사소통을 위한 부부관계강화 프로그램. 계명대학교 석사학위논문.
- 차재호 외(1973) 심리척도 핸드북. 서울, 한국행동과학연구소.
- 최규련(1987) 한국도시부부의 결혼만족도 요인에 관한 연구. 고려대학교 박사학위논문.
- 최규련(1994) 해결중심적 단기가족치료를 적용한 부부상담 사례 연구. *한국가족치료학회지*, 2, 17-40.
- 최규련(2002) 농촌 부부평등교육 프로그램 개발 및 효과검증. *한국가정관리학회지*, 20(3), 73-85.
- 최정숙(1996) 부부관계향상을 위한 부부의사소통 프로그램의 효과성에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Burr, WR (1970) Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class samples. *Journal of Marriage and the Family*, 32(1), 27-29.
- Corey, G (1986) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove: Cole publishing Company.
- Corsini, RJ (1979) *Current Psychotherapies*. Itasca, Il: F. E. Peacock Publishers, Inc.
- Glasser, W (1984) *Control Theory*. New York: Harper and Row.
- Johnson, JH, Sarason, IG (1978) Life stress, depression and anxiety: internal - external control as a moderator variable. *Journal of Psychosomatic Research* 22: 205-208.
- Kelly, EL, Conley, JJ (1987) Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 27-40.
- Noller, P, Fitzpatrick, MA (1990) Marital communication in the eighties. *Journal of marriage and the Family*, 52(4), 832-843.
- Phares, EJ (1976) *Locus of control in personality*. Morristown, N.J.: General Learning Press.
- Roach, AJ, Frazier, LP, Bowden, SR (1981) The marital satisfaction scale: Development of a measure for intervention research. *Journal of Marriage and the Family*, 43(3), 537-538.
- Wubbolding, ER (1988) *Using Reality Therapy*. New York: Harper and Row.

(2005. 01. 25 접수; 2005. 04. 14 채택)